



# Kom liggende til en god fysik

Liebhaberboligen har været på besøg i **Helsebrixen** i Vanløse, som er et kærkomment alternativ for friske sjæle, der gerne vil bevæge sig, men som pga. skade eller fysiske begrænsninger ikke har mod på de almindelige motionscentre. Og brugerne – ja, de er ovenud begejstrede!

”Kom indenfor”, råber Hellebeth Hansen, ejer af Helsebrixen, gennem rummet, da jeg træder ind ad døren. Klokken er 11 om formiddagen og der er allerede høj aktivitet i det lille, hyggelige motionscenter, som med indehaverens egne ord er et sundt alternativ til friske sjæle, der af den ene eller anden årsag ikke er tryk ved de almindelige motionscentre. Helsebrixen er bestemt ikke lige det man normalt vil forbinde med et motionscenter. Kunderne ligger behageligt på eldrevne brixer, hvor man bogstaveligt talt ligger ned og bliver motioneret. Brixene hjælper med at bevæge personen således at bevægelsen sker i et roligt kontrolleret tempo med lav belastning af leddene. Jeg kigger mig skeptisk omkring. Kan man virkelig ligge ned og blive motioneret? Jeg falder i snak med brugerne på stedet, og de får mig hurtigt overbevidst om, at brixene bestemt virker efter hensigten.

## Begejstrede brugere

Arne Keller på 62 år er kommet fast i Helsebrixen tre gange om ugen igennem 1 ½ år, og han er ovenud begejstret for stedet. ”Jeg forsøgte mig først i et almindeligt træningscenter, men følte mig ikke godt tilpas”, fortæller han. ”Her er der derimod super hyggeligt at komme.” Arne ville ikke undvære de ugentlige besøg i maskinerne, og føler han får rørt nogle muskler, han ellers ikke ville få rørt. Som en ekstra sidegevinst har han tabt sig 5 kilo, fortæller han grinende, mens han klapper sig på maven. At dømme efter de mange hædersbeviser på væggen, er Arne Keller ikke den eneste, der er begejstret for stedet. Vanløse-borgerne kårede hele 4 gange sidste år Helsebrixen til månedens butik. En ære som tilfaldt Helsebrixen igen i januar i år.

## Kunder langvejs fra

Helsebrixen har eksisteret i 13 år. I løbet af den tid har Helsebrixen hjulpet i tusindevis af mennesker der enten ikke har lyst til, eller som pga. skader har problemer med almindelig træning, der ofte er belastende for leddene. Typisk har de folk der kommer til Helsebrixen problemer med fx. slidgigt, knæproblemer, overvægt, diskusprolaps, hypermobilitet, sklerose, eller måske har de fået foretaget en operation af fx. hoften, der kræver en kærlig og kontrolleret genoptræning. Rygtet om de effektive brixer, som Hellebeth Hansen har agentur på i Danmark, har spredt sig over hele landet. Det har resulteret i, at Hellebeth Hansen nu har solgt Helsebrix-koncepter til 8 butikker rundt om i Danmark. Endnu har hun kun indgået aftale med en butik i Hillerød, men mangler stadig resten Nordsjælland, hvilket hun håber vil ske i løbet af 2008. For behovet er der. Men foreløbig må de nordsjællandske kunder altså tage den lange vej til Vanløse for at blive motioneret i de eldrevne maskiner. Og det gør de heldigvis gerne – lyder det fra Hellebeth Hansen.